

**CELIACO SIN
LECHE, SOJA,
LEGUMBRES**

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



13
Arroz con pollo
Merluza a la marinera (sin gluten)
Ensalada de maíz
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 3,4,12

14
Ensalada de pasta (sin gluten)
Lomo a la castellana
Zanahorias salteadas
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 3,12

15
Crema de zanahoria
Bacalao ajoarriero
Arroz salteado
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 3,4

16
Patatas con choco
Lagrimitas de pollo en salsa (sin gluten)
Champiñones salteados
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 3,12,14

17
Crema de calabacín
Tortilla de patata
Tomate aliñado
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 3

20
Fideos a la cazuela (sin gluten)
Perca en salsa alicantina
Ensalada de zanahoria
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 3,9,12

21
Gazpacho (sin pan)
Hamburguesa de pollo (sin salsa)
Coliflor salteada
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 3,12

22
Arroz a la marinera
Tortilla de atún
Ensalada de maíz
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 3,4,12,14

23
Sopa de verduras con fideos (sin gluten)
Pollo asado
Patatas dados
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 3,9,12

24
Crema de verduras
Merluza en salsa alicantina
Calabacines salteados
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 3,4

27
Macarrones napolitana (sin gluten)
Lomo adobado a la plancha
Ensalada de zanahoria
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 3,12

28
Crema de verduras
Merluza a la marinera (sin gluten)
Zanahorias salteadas
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 3,4,12

29
Crema de calabaza
Pollo estofado (sin gluten)
Patatas panaderas
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 3,12

30
Crema de zanahoria
Tortilla de patata
Champiñones salteados
Pan sin gluten
Fruta fresca
Alérgenos: 3



Alérgenos: 1-Cereales con gluten, 2-Crustáceos, 3-Huevos, 4-Pescado, 5-Cacahuetes, 6-Soja, 7-Lácteos, 8-Frutos secos, 9-Apio, 10-Mostaza, 11-Sésamo, 12-Sulfitos, 13-Altramuz, 14-Moluscos

VALORACION NUTRICIONAL

DÍA DEL MES	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Valor energético (Kcal)													718,15	789,95	587,75	548,55	527,95			593,35	598,15	799,15	757,95	473,95			760,35	492,95	566,15	565,55	
Valor energético (Kj)													3012,1	3315,7	2463,7	2303,5	2218,1			2490,5	2511,9	3350,1	3180,5	1994,3			3189,5	2074,7	2380,5	2369,5	
Grasas (g)													21,25	31,69	16,31	19,27	21,79			15,07	35,65	29,75	26,93	16,37			21,07	17,29	20,13	24,57	
Grasas saturadas (g)													3,55	8,11	2,41	3,41	3,43			3,19	6,81	5,15	7,05	2,51			3,19	2,71	3,75	3,91	
Hidratos de Carbono (g)													100,63	101,07	82,25	63,01	67,15			94,91	53,73	101,63	95,53	58,49			114,41	61,47	68,25	68,41	
Azúcares (g)													21	25,02	23,58	20,88	22,26			22,22	23,16	21,3	20,98	23			21,62	25,32	22,04	24,08	
Proteínas (g)													25,35	20,29	23,45	24,31	11,53			14,47	12,23	25,85	27,95	19,27			21,87	17,09	22,91	12,51	
Sal (g)													2,02	5,11	1,58	2,4	1,33			1,86	3,38	2,32	2,58	1,58			5,36	1,61	1,58	1,69	

La cena, ligera y en familia.

La cena se elegirá en función de los alimentos ya consumidos en las otras comidas del día.

Debe ser consumida a una hora no muy tardía para que no interfiera en el adecuado sueño de los niños y estar compuesta por alimentos fáciles de digerir, además de elegir técnicas culinarias que no aporten mucha grasa: plancha, horno, etc.

Se aportará a través de ella entre el 25- 30% de la energía total consumida al día.

Se debe promocionar la **cena en familia**, ya que numerosos estudios muestran su asociación a patrones de ingesta dietética más saludables.

Como primeros platos elegiremos **3-4 veces a la semana ensaladas o verduras cocinadas**, y el resto de días nos decantaremos por **arroz, pastas** (preferiblemente integrales) o **patatas**.

Como segundos platos podemos elegir **pescado 2-3 veces, huevo 1-2 ocasiones, y carnes y aves 1-2 veces a la semana**.

De postre es preferible decantarnos por la **fruta**, sustituyéndola por lácteos sólo cuando se hayan consumido ya 3 piezas de fruta en el resto de ingestas.

